

## BÀI 1

### KỸ THUẬT DI CHUYỂN NGANG VÀ TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI



#### MỞ ĐẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang và tâng cầu bằng đùi.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

#### » Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.1).



Hình 1. Bài tập căng cơ

#### » Khởi động chuyên môn

Đá lăng chân ra trước: Đá lăng chân từ sau ra trước, lên trên, dọc theo thân người, hai tay vung tự nhiên và giữ thẳng bằng (H.2).



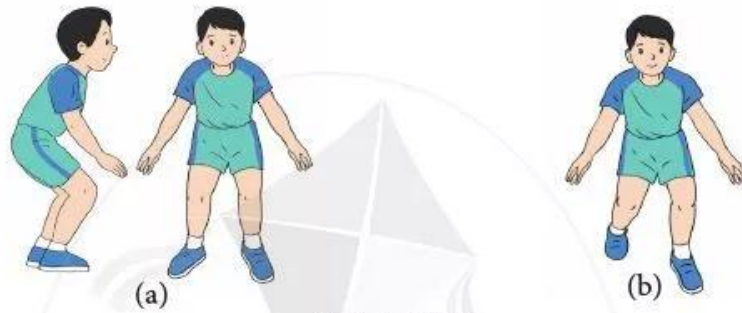
Hình 2. Đá lăng chân ra trước



### 1 Kỹ thuật di chuyển ngang

• Tư thế chuẩn bị

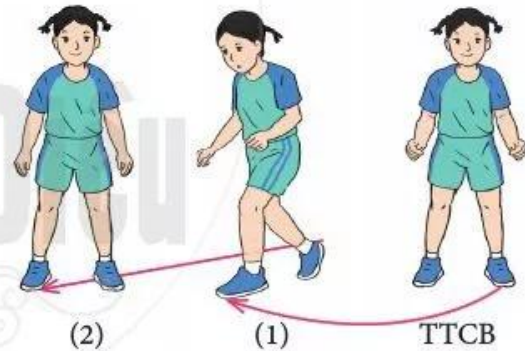
Hai chân rộng bằng vai, khuyu gối, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng. Có thể đứng hai chân ngang nhau (H.3a) hoặc chân trước, chân sau (H.3b).



Hình 3. TTCB

• Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo

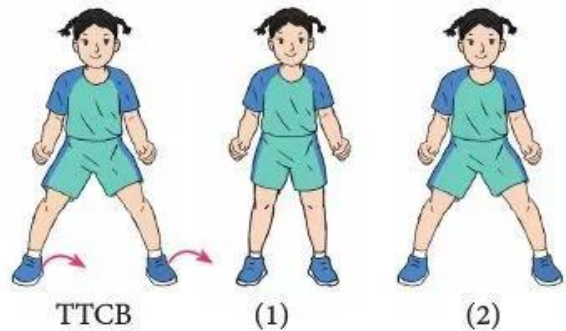
Di chuyển sang phải: Từ TTCB (hai chân rộng bằng vai), chân trái bước chéo trước sang phải, sau đó chân phải đạp mạnh và đưa sang phải, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng (H.4). Di chuyển sang trái thực hiện ngược lại.



Hình 4. Kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo

• Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuối)

Di chuyển sang trái: Từ TTCB, hai chân cùng nhún và bật nhẹ, trượt trên mặt sân sang bên trái cho tới vị trí thích hợp, hai tay co tự nhiên để giữ thăng bằng, mắt nhìn hướng cầu (H.5). Di chuyển sang phải thực hiện ngược lại.



Hình 5. Kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt (bước đuối)

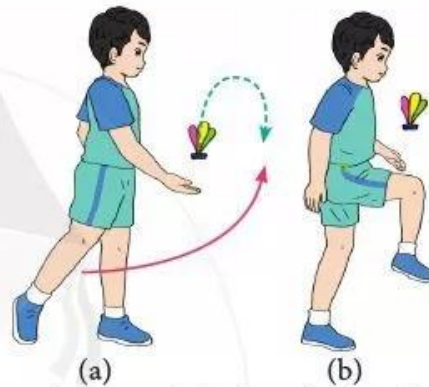
## 2 Kỹ thuật tung cầu bằng đùi

**TTCB:** Đứng chân trước, chân sau, chân trước thẳng, chân thuận ở phía sau kiễng gót. Tay bên chân thuận cầm cầu, tay còn lại để tự nhiên, mắt nhìn cầu (H.6).

**Thực hiện:** Từ TTCB, tung cầu lên cao 30 – 50 cm, cách ngực khoảng 20 – 40 cm (H.7a). Khi cầu rơi xuống, thực hiện nâng đùi chân thuận lên cao, ra trước đón cầu, tung cầu lên cao. Khi tiếp xúc cầu, đùi vuông góc với thân mình và căng chân. Điểm tiếp xúc cầu bằng 1/3 ngoài của đùi (H.7b).



Hình 6. TTCB



Hình 7. Kỹ thuật tung cầu bằng đùi



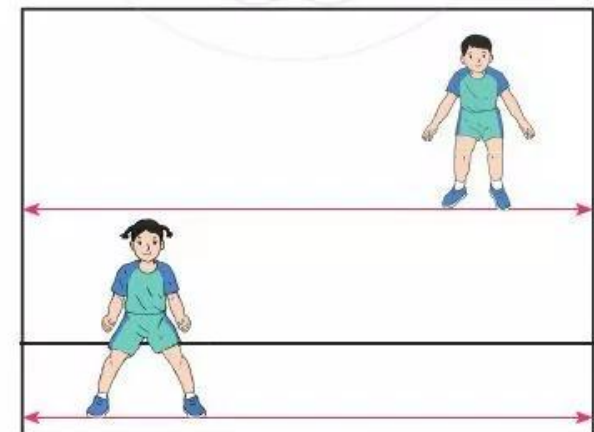
## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật di chuyển ngang

Di chuyển ngang sân (H.8):

- Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang bước chéo.
- Sử dụng kỹ thuật di chuyển ngang bước trượt.

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Di chuyển ngang sân



## 2 Luyện tập kĩ thuật tung cầu bằng đũa

### • Tập tung cầu

Tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tung cầu bằng một tay (H.9). Tập luyện cá nhân.

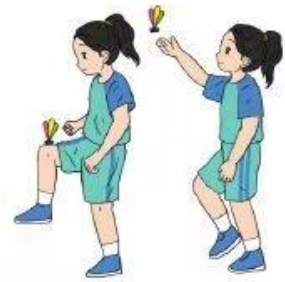
### • Tung cầu bằng đũa

- Tung cầu bằng tay, tung cầu bằng đũa, sau đó bắt cầu lại (H.10).
- Tung cầu bằng đũa liên tục bằng chân thuận.
- Tung cầu bằng đũa đổi chân liên tục (H.11).

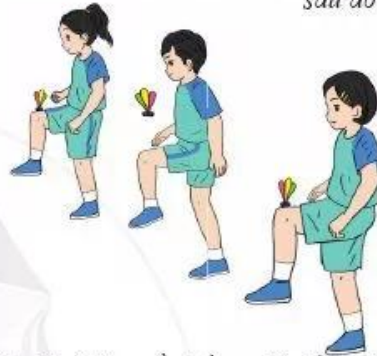
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 9. Tại chỗ tung cầu và đỡ cầu bằng một tay



Hình 10. Tung cầu bằng tay, tung cầu bằng đũa sau đó bắt lại



Hình 11. Tung cầu bằng đũa đổi chân liên tục

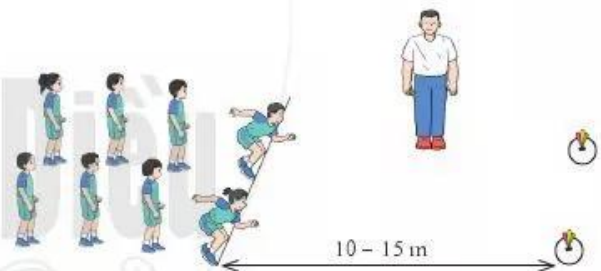


## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

### Tung cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội, đứng hàng dọc sau vạch xuất phát.

**Cách chơi:** Các thành viên của mỗi đội luân phiên chạy nhanh tới ô tròn nhặt cầu và tung cầu bằng đũa một lần, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc (H.12).



Hình 12. Trò chơi "Tung cầu tiếp sức"



## VẬN DỤNG

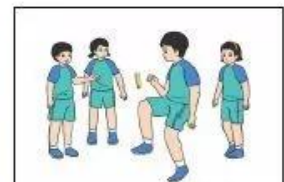
1 Quan sát và nhận xét bạn thực hiện kĩ thuật tung cầu bằng đũa.

2 Ứng dụng các kĩ thuật di chuyển ngang và tung cầu bằng đũa trong các hoạt động vui chơi giải trí và rèn luyện sức khoẻ:

- Chơi trò chơi "Rồng rắn lên mây" (H.13a).
- Thi đấu tung cầu (H.13b).



(a)



(b)

Hình 13. Ứng dụng các kĩ thuật di chuyển ngang và tung cầu bằng đũa trong thực tế